

Inhalt

	Einführung	7
	• Wo liegt eigentlich das Problem?	7
	• Wie kann das Problem entschärft werden?	9
1	KNOW-IT.	11
	• Die KNOW-IT-Methode.	11
	• Was sind Informationen?	15
2	KNOW-IT: Klare Ziele	18
	• Sinn und Zweck von Zielen	19
	• Ziele definieren	20
	• Ziele formulieren	21
	• Aktivitäten ableiten	23
3	KNOW-IT: Notiz nehmen	26
	• Informationen wahrnehmen.	28
	• Informationsquellen identifizieren	30
	• Aufnahmefähigkeit erhöhen.	35
	• Methodisch und schnell lesen.	42

4	KNOW-IT: Organisieren und Bearbeiten von Informationen . .	51
	• Zeitplantechniken	53
	• Entscheidungstechniken	63
	• Arbeitstechniken	69
5	KNOW-IT: Wissen nutzen	82
	• Aus Informationen Wissen erzeugen	84
	• Wissen anwenden	85
6	KNOW-IT: Informationen im Gedächtnis speichern	90
	• Das Gedächtnis – ein Dreispeichermodell	92
	• Ausgewählte Lerntechniken	99
	• Lernstrategien	105
7	KNOW-IT: Tatsächlich erinnern .	113
	• Die Grundfunktionen des Gedächtnisses	114
	• Arten des Erinnerns	114
	• Erinnern und Vergessen	116
	• Bleibende Erinnerungen	119
	Stichwortverzeichnis	124
	Literaturverzeichnis	125
	Internetadressen	126